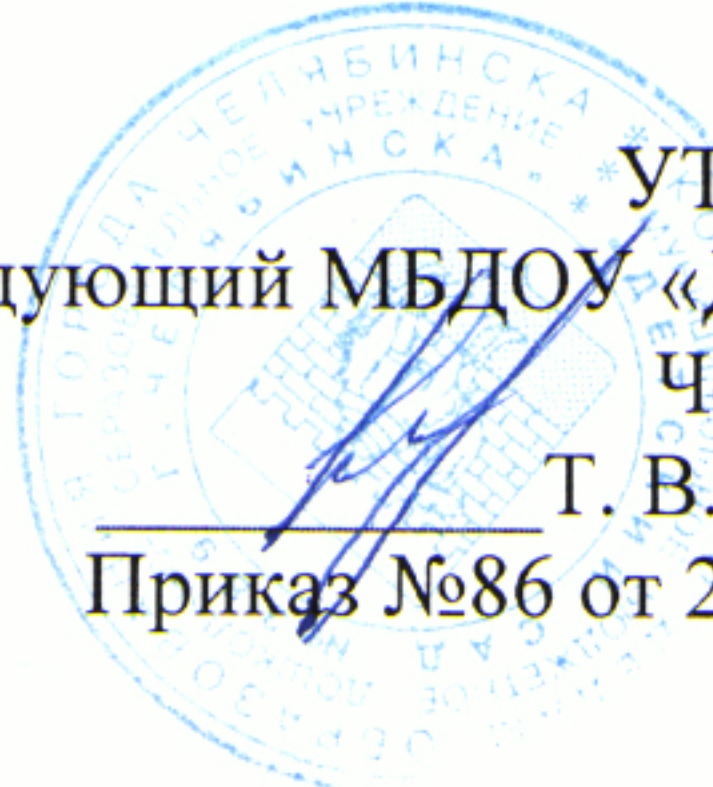


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 389 г. Челябинска»
454014 г. Челябинск, Ул. Молодогвардейцев, 20, ИНН 7448019984, Телефон: 798-82-93

Принята на заседании педагогического
совета от 03.09.2025г.
Протокол №1

УТВЕЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ДС №389 г.
Челябинска»
Т. В. Кितिбаева
Приказ №86 от 26.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
физическому развитию «Крепыш»

Направленность: физкультурно- спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Пенская Наталья Александровна,
инструктор по физическому воспитанию

Челябинск 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Учебный план.....	9
1.4 Содержание программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	42
Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....	43
2.2 Условия реализации программы.....	43
2.3 Формы аттестации, оценочные материалы.....	44
2.4 Учебно- методические материалы.....	48
Список литературы:.....	53

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс. В связи с этим, для осуществления задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной культуры создается кружок «Крепыш».

Актуальность программы в том, что занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Занятия по ОФП открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Упражнения по ОФП предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом. Занятия в кружке приобщают к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов. ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы. ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям¹. Нормативно-правовые основания разработки Программы 1.1. Методические рекомендации разработаны на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»; - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

В учебном процессе занятия по ОФП хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДООУ в качестве кружковой работы, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

Комплектование групп детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Крепыш» проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов. результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Срок освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в режиме:

1 год обучения (старшая группа) – 2 раза в неделю по 1 акад. часу (25 мин.);

2 год обучения (подготовительная группа) - 2 раза в неделю по 1 акад. часу (30 мин.).

Годовая учебная нагрузка составляет 64 часов (8 занятий в месяц, за исключением января - 6 занятия).

Занятия проводятся во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счёт прогулки и дневного сна. Мониторинг овладения детьми физической подготовленностью проводится 2 раза в год (октябрь, май).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление физического и эмоционального здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни путем привлечения их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Формировать потребность детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Задачи работы с детьми 5-6 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Задачи работы с детьми 6-7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелазании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

1.3 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации, контроля
		1 год обучения	2 год обучения	
1.	Упражнения для формирования правильной осанки	6	11	Контрольные упражнения
2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	7	5	Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, силы, координации, ловкости, быстроты)	35	30	Контрольные нормативы
4.	Лыжи	10	10	Контрольные упражнения
5.	Игры, эстафеты	4	6	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	2	Открытое занятие
	Итого:	64	64	

1.4 Содержание программы

I год обучения

Наименование раздела: Упражнения на формирование правильной осанки

Цель: Формировать у детей устойчивый навык правильной осанки.

Теоретические сведения: Понятие «осанка». Значение правильной осанки для здоровья человека.

Понятийный аппарат: осанка, равновесие, гибкость, позвоночник

Практическая работа: Упражнения на формирование правильной осанки.

Наименование раздела: Упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: Формирование представления о необходимости профилактики плоскостопия, как средства укрепления опорно-двигательного аппарата.

Теоретические сведения: Познакомить с методами профилактики плоскостопия. Заинтересовать детей к выполнению гимнастики для стоп.

Понятийный аппарат: Стопа, профилактика, здоровье, плоскостопие

Практическая работа: Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.

Наименование раздела: Общая физическая подготовка

(упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, силы, координации, ловкости, быстроты)

Цель: Развитие всесторонних и специальных физических качеств. Общее повышение уровня физических возможностей организма.

Теоретические сведения: Формировать у детей представление о том, что ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие организма.

Понятийный аппарат: физические качества, двигательные качества, сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практическая работа: ОРС с палкой, обручем, мячом. Использование снарядов: гимнастическая скамейка, стенка и др. Комплекс упражнений, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, подскоки.

Наименование раздела: Лыжи

Цель: Формирование знаний и умений о передвижении на лыжах.

Теоретические сведения: Технические приемы передвижения на лыжах.

Понятийный аппарат: спуск, подъем чувство ритма ступающий шаг, подъем, лесенка, елочка.

Практическая работа: катание на лыжах, ходьба ступающим шагом. Протаптывание лыжни.

Наименование раздела: Игры и эстафеты

Цель: Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной сферы

Теоретические сведения: Развитие физических качеств через игру. Воспитание волевых качеств.

Понятийный аппарат: команды, соревнования, чемпион, жюри, смекалка

Практическая работа: игры высокой интенсивности, игры малой интенсивности, игры соревновательной направленности, игры- эстафеты

Тема занятия	Задачи	Содержание
«Что такое правильная осанка»	1.Закрепить основные правила поведения в спортивном зале. 2.Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, упражнениях 3.Развивать умение следить за положением своего тела в различных упражнениях.	1.Дать представление о правильной осанке. 2.Ходьба по коррекционным дорожкам. 3.Упражнение на гимнастических мячах. 4. . Игра «Угадай, где правильно» 5. П/И «Мы - листочки» 6.Дыхательное упражнение надует шарик.
«Наши ножки бегут по дорожке»	1.Вызвать интерес к занятиям по ОФП. 2.Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе.	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие. 2.Ходьба по дорожке «Здоровья». 3. Упражнения с флажками. 4.Упражнение «Перепрыгни не задень». 5. Собираем листочки пальцами ног. 6. Игра «Быстро возьми». 7.Релаксация.
«Силачи»	1.Укрепление мышечного	1. Развивать у детей умение

	корсета. 2. Развитие силовой выносливости мышц шеи, рук, плечевого пояса.	сохранять правильную осанку при ходьбе. 2. Комплекс гимнастики «Утята». 3. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево». 4. П/и «Удочка». 5. Дыхательное упражнение «Ворона».
«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Развивать координацию движений. 2. Повторить бег с преодолением препятствий. 3. Закреплять умение мягко приземляться.	1. Разминка «Веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой). 3. Упражнение на пресс. 4. П/И «Теремок». 5. П.И. «Крабики». 6. Релаксация «Ветер»
«Я здоровым быто хочу»	1. Учить ходить перекатом с пятки на носок. 2. Ползать на четвереньках, толкая мяч головой. 3. Укреплять силу мышц ног.	1. Ходьба по коррегирующей дорожкам. 2. Упражнения с мячом. 3. Собираем пальцами ног крышечки. 4. Игра малой подвижности «Много игрушек у нашей Арины». 5. Подвижная игра «Уголки».
«Почему мы двигаемся?»	1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 2. Развивать координацию движений. 3. Учить бросанию и ловле мяча. 4. Совершенствовать умение и навыки бегать на носочках.	1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 2. Бросание и ловля мяча. 3. Бег на носках из различных и.п. 5. Перестроение в круг. 4. Развивать координацию движений 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
«Дружная зарядка»	1. Учить ходить по узенькой рейке. 2. Познакомить детей с прыжками на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 3. Учить ползать на четвереньках змейкой.	1. Ползание на четвереньках между кубиками «Собери урожай». 2. Прыжки с короткой скакалкой. 3. Ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по рейкам. 5. Подвижная игра «Птицы в клетке». 6. Игра малой подвижности «Звонкие ложки»
«Весёлые гимнасты»	1. Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе. 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	1. Различная ходьба (захлест голени, высокое поднимание бедра, на внешней стороне стопы и т.д.) 2. ОРУ с мячом. 3. Работа на тренажерах (5 мин.) 4. Упражнения на релаксацию «Спинка отдыхает». 5. П.и. «Чашки, ложки, самовары»
«Акробаты»	1. Дать представление о форме и физических свойствах мяча-фитбола с помощью физ. упражнений.	1. Прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров. 2. ОРУ с мячом-хоппом.

	2.Учить правильной посадке на мяч.	3.П.И. «Догони мяч». 4.П.И. «Ловишки с лентами». 5.Релаксация
«Не теряй мяч»	1.Учить основным движениям с мячом – футболом. 2.Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	1.Ходьба, бег, прыжки с мячом. 2.Учить основным и.п. футбол-гимнастики. Положение «стоя с мячом» Положение «сидя на мяче». 3.Перепрыгивание через шнуры. 4.Ползание между кеглями. 5.П.И. «Ручеёк». 6.Дыхательная гимнастика.
«На лесной лужайке»	1.Упражнять в равновесии и ползании. 2.Воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям.	1.Ходьба с мешочками. 2.ОРУ с мешочками. 3.Пальчиковая гимнастика «Дружная семейка». 4.П.И. «Кот в сапогах». 5. Игра для формирования правильной осанки «Лягушонок». 5.Гимнастика для глаз.
«На прогулку мы идём»	1.Развивать равновесие. 2. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.	1.Дать понятие об опорно-двигательной системе. 2.Ходьба с заданиями. 3.Комплекс с гимнастической палкой. 4.П..И. «Кукушка». 5.П. и. Для профилактики плоскостопия «Весёлая дорожка». 6.Дыхательное упражнение «Пчёлка».
«Собираемся в поход»	1.Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. 2. Знакомить детей с содержанием и правилами игры. 3.Учить правильно выполнять точечный массаж.	1.Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стопы. 2.Комплекс «Идём в поход». 3. Точечный массаж. 4.П.И. «Кто скорее добежит до флажка». 5.Релаксация.
«Меткий, смелый, умелый»	1.Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. 2.Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. 3. В подвижной игре упражнять детей в быстром ускорении.	1.Ходьба и бег в медленном и быстром темпе. 2.Комплекс ОРУ с обручем. 3.Определить последовательность действий в упражнении с обручем : встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. 4.П.И. «Мы - веселые ребята». 5.Дыхательное упражнение «Как гуси шипят»
«Мы сильные»	1.Укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц шеи, рук, плечевого пояса.	1.Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стопы. 2.Упражнения с гантелями. 3.П.И. «Чьё звено быстрее

	2. Вызвать интерес к занятиям общей физической подготовки	соберётся». 4. Игра малой подвижности «Мыши в кладовой». 5. Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».
«Как хорошо, как весело»	1. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в лазании. 2. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь.	1. Спорт – это физкультура. Беседа. 2. Разминка: ходьба с заданиями, ходьба змейкой, бег с заданиями, бег змейкой. 3. Х. по скамейке с мешочками на голове. 4. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. 5. П.И. «Обезьянки» 4. Дыхательное упражнение «В лесу»
«Ловкие зверята».	1. Закреплять навыки выполнения ОРУ с гантелями. 2. Содействовать развитию физических качеств. 3. Воспитание морально волевых качеств.	1. Беседа о свойствах воды, и содержании кожи в чистоте. 2. Разучивание новых упражнений дыхательной гимнастики. 3. ОРУ с гантелями. 4. Круговая тренировка: подлезание под дуги, прыжки через палки, пролезание в обруч, ходьба по канату боком. 5. П.И. «Хитрая лиса».
«Знакомство с лыжами».	1. Дать чёткую установку по технике безопасности. 2. Выявить степень навыков ходьбы на лыжах. 3. Обучить сохранять равновесие при ходьбе на лыжах. 4. Обучение поворотам.	1. Дети самостоятельно надевают лыжи. 2. Построение шеренгу: упражнения на лыжах (поднимание ног, выпады. Повороты, прыжки на месте. 3. Протаптывание лыжни. 4. Ходьба в спокойном темпе на лыжах. 5. Снятие лыж, обтирание от снега, ухаживание за лыжами.
«Зарядка для хвоста».	1. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 2. Закрепить основные правила в упражнениях на мячах.	1. Игры с пальчиками «Пальчик-мальчик», «Поиграем с ручками». 2. Знакомство с органами дыхания: «Зачем носику дышать?»-беседа. 3. Отгадывание загадок про нос. 4. ОРУ (на фитболах). 5. Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик». 6. Игра малой подвижности «Это что за маскарад...»
«По ровненькой дорожке».	1. Учить ходить скользящим шагом по лыжне. 2. Учить вдыхать воздух только через нос. 3. Обучение ходьбе на лыжах переменным	1. Надевание лыж. 2. Обучение правильной техники ходьбы на лыжах ступающим шагом. 3. Ходьба на лыжах. 4. Ходьба на лыжах с заданиями.

	скользящим шагом без палок.	5.Скольжение на лыжах, с чередованием попеременно то ступающим, то скользящим шагом. 6.Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
«Вот так ножки».	1.Формировать у детей правильную осанку. 2.Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. 3.Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук.	1.Рассказ о здоровье «Хорошо быть здоровым». 2.Разминка: ходьба с мешочками на голове, ходьба с заданиями, перекаты, бег медленный, бег с заданиями. 2.ОРУ (без предметов). 3.Лазание по гимнастической стенке (3-5 мин.). 4.Игра «С пенька на пенёк». 5.Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик».
«Мы ловкие».	1.Учить детей ходить переменным скользящим шагом без палок. 2.Формировать технику ходьбы на лыжах.расстояние между лыжниками. 3.Приучать детей самостраховаться, сохранять равновесие.	1.Надевание лыж. 2.Разминка на месте и в движении. 3.Ходьба на лыжах, отработка основных элементов техники передвижения скользящим шагом. 4.П.И. «Поменяй флажок». 5.Упражнения на расслабление. 6.Закрепить правила безопасности.
«Ребята и зверята».	1.Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. 2.Формировать желание вести здоровый образ жизни.	1.Рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека. 2.Ползание по г.с. на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 3.Ходьба по канату боком.приставным шагом с мешочком на голове. 4.П.И. «Ловлю птиц на лету» 5.Игра малой подвижности. «Найди и промолчи»
«Что за чудо Новый год».	1.Отрабатывание основных элементов техники передвижения. 2.Овладение чувством ритма. 3.Развитие выносливости, силы воли, решительности.	1.П. И. «След в след» 2. .Надевание лыж. 3.Разминка в движении. 4.Ходьба на лыжах. 5.Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом. 6.Упражнения на расслабление.
«Весёлое путешествие» 2 зан.	1.Учить детей при выполнении ОРУ правильно занимать и.п., выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног. 2.Учить правильно держать осанку.	1.Ходьба с заданиями, ходьба по канату. 2.Бег медленный в сочетании с ходьбой (1-1,5). 3.Упр.на дых. Со звуками («о», «а», «у»). 4.ОРУ в парах (без предметов). 5.Упражнения на гимнастической

	3.Развивать общую выносливость.	стенке на формирование правильной осанки. 6.П.И. «Хитрая лиса». 7.Упражнения на профилактику плоскостопия.
«Здравствуй сказочный гость». 2зан	1.Способствовать развитию выносливости. 2.Развивать ловкость, быстроту. 3.Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.	1.П.И. «Пройди через лабиринт». 2.Ходьба на лыжах скользящим шагом. 3.Ходьба приставным шагом в гору. 4.Сочетать ходьбу на лыжах с метанием правой и левой руками в цель. 5. Ходьба на лыжах по глубокому снегу.
«Незнайка в стране здоровья». 2 зан.	1.Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2.Укреплять и развивать силу мышц рук, спины, ног, живота. 3.Развивать гибкость, выносливость.	1.Игра малой подвижности «Назови ласково». 2.Ходьба с заданиями. 3.Лёгкий бег с заданиями. 4.Точечный массаж и дыхательная гимнастика. 5.ОРУ (с большим мячом). 6.П.И. «Приветтики». 7.Этюд на расслабление «Живой огонь».
«Лесные приключения». 2 зан.	1.Выполнять различные повороты в движении. 2.Определить качество техники скольжения без палок и с палками, степень умения сохранять равновесие при спуске с гор и подъёмах. 3.Уметь метать в даль и в цель, стоя на лыжах.	1. «Лыжная гимнастика». В шеренге. 2.Эстафета (20-30 м.) 3.Скольжение на лыжах без палок. 4. Скольжение на лыжах с палками. 5.Скольжение с прокатыванием под ворота, обратно- прямо. 6. «Лабиринт»- прокатывание под воротами, обратно прямо. 7.Игровое упражнение «метание снежков»-вдаль, в цель.
«Мы сильные».	1.Закреплять навыки выполнения ору с гантелями. 2.Содействовать развитию физических качеств, мышления, формированию движений. 3.Совершенствовать координацию мышц тела, укреплять мышечный корсет.	1.Построение. 2.Ходьба с заданиями. 3.Бег (обычный, змейкой, с препятствиями, с захлестыванием голени, с высоким подниманием колен). 4.Точечный массаж и дыхательная гимнастика. 5.ОРУ с гантелями. 6.Полоса препятствий. 7.П.И. «Салют».
«Озорники»	1. Развитие устойчивого равновесия на лыжах. 2. Способствовать развитию выносливости.	1. «Лыжная гимнастика». В колонне. 2.Скольжение на лыжах без палок. 3.Ходьба на лыжах по глубокому снегу. 4.Быстрый бег на лыжах, с переходом в медленную ходьбу.

«Весёлый зоосад»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в сохранении равновесия. 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия. 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с заданиями. 2. Медленный бег в сочетании с ходьбой. 3. Дыхательное упражнение «Весёлая пчёлка». 4. ОРУ. Комплекс «Весёлый зоосад». 5. Игра «Передача мяча в колонне». 6. Работа на тренажёрах. 7. Игра малой подвижности «Ель, ёлка, ёлочка».
«Как нам весело»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности. 2. Обеспечивать условие для проявления самостоятельности. 3. Повышать тренированность организма. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжная гимнастика. 2. Игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их). 3. Ходьба под воротца на лыжах. 4. Игра «ловишка».
«На скамеечке с друзьями».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей ловкость и гибкость. 2. Совершенствовать овладение приёмами игры с мячом. 3. Воспитывать организованность, интерес к игре футбол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Ходьба с разным положением стоп, с изменением направления, враспынную. С остановкой по сигналу, с выпадами. 2. Бег («змейкой», с изменением скорости). 3. Ходьба. Перестроение. Точечный массаж. 4. Дыхат. упр-е «Лесоруб». 5. ОРУ (на скамейке). 6. Прыжки на одной ноге, прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении. 7. П.и. «Задержи мяч»
«Дружба - это здорово»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. 2. Повышать тренированность организма. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробежка. 2. Игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением). «Веревочка» (бег, взявшись за руки). «След в след» (ходьба друг за другом) 3. перешагивание ряда палок (на высоте 10-15 см от земли). 4. Ходьба на лыжах.
«Верные друзья».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать чувство ритма, пластичность, координацию движений, мышление. 2. Обучать выполнению элементов стретчинг-гимнастики с мячом, формировать правильную осанку. 3. Воспитывать внимание, организованность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Ходьба (с заданиями). 2. Бег (с заданиями). 3. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. 4. ОРУ (с ленточками). 5. Работа по карточкам. 6. Стретчинг-гимнастика (с мячами). 7. П.И. «Море волнуется»

		8.Упраж. на расслабление.
«Вот весёлые деньки»	1.Совершенствование техники передвижения на лыжах. 2.Повышать тренированность организма детей.	1. Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. 2.Игра «Кто ни разу не опустит руки?». 3. свободным скольжением детей на лыжах
«Школа мяча»	1.Развивать у детей ловкость, гибкость и чувство ритма. 2.Совершенствовать овладение приёмами игры с мячом. 3.Воспитывать организованность, интерес к спорту.	1.Построение, проверка осанки. 2.Ходьба с заданиями. 3.Бег обычный. Бег с заданиями. 4.Дыхательное упражнение «Лес шумит». 5. ОРУ (элементы ритмической гимнастики). 6.Прыжки со скакалкой. 7.П.И. «Школа мяча».
«Мамины помощники»	1.Способствовать формированию положительных эмоций. 2.Развивать двигательные качества.	1.Построение.Повороты.Смыкание. 2.Ходьба с заданиями. 3.Бег с заданиями по сигналу. 4.ОРУ (с резиновым мячом). 5.Ходьба по наклонному и горизонтальному бревну. 6.Метание набивного мяча в вертикальную цель правой и левой руками от плеча. 7.П.И. «Мамины помощники».
«Наш весёлый звонкий мяч» Совместное занятие родителей и детей.	1.Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность занятия вдвоём. 2.Формировать у родителей и детей умение выполнять движения в детско-родительской паре. 3.Совершенствовать умение детей действовать с мячом. 4. Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление, воображение.	1.Ходьба с заданиями в пар (ребёнок и взрослый). 2.Бег с заданиями (в парах). 3.Дыхательные упражнения (в парах). 4.ОРУ (в детско-родительской паре с мячом). 5.Дыхательные упражнения «Где спрятался круг»? 6.Игровые задания с мячом (дети и родители напротив друг друга). 7.Игровые упражнения на фитболах (в паре). 8.П.И. «Вышибалы». 9.Игровое упражнение «Насос и мяч». 10.Массаж с помощью мяча. 11.Игровое упражнение «Добрые слова».
«Путешествие в страну Шароманию»	1.Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры. 2.Формировать выразительность движений в общеразвивающих	1.Ходьба с шарами. 2.Бег с заданиями. 3.Упражнение надуваем шары. 4.ОРУ с большими мячами. 5.Дыхательная гимнастика. 6.П.И. «Закати мяч в ворота ногой».

	упражнениях.	7.Релаксация «Шарик».
«Будь здоров».	1.Развивать навыки самомассажа. 2.Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия. 3.Продолжать укреплять здоровье детей.	1.Корректирующая гимнастика для стопы. 2. П.И «Найди себе место» 3. Ритмический танец «Аэробика» 4. Самомассаж спины и рук. 5. П.И. «Медведь и пчёлы». 6.П.и. для профилактики плоскостопия «Гигантские шаги». 7.Дыхательная гимнастика «Лес шумит».
«Весёлый колобок».	1.Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2.Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре координируя свои движения с движениями партнёра. 3.Развивать навыки самомассажа.	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Бег в разных направлениях,по сигналу построение в колонну,вширенгу. 3.Обычный бег, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий (обегая и перепрыгивая предметы). 4.ОРУ (с тренажёром «Здоровье») 5.Передача мяча друг другу. 6.Перебрасывание мяча друг другу. 7.Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!» для ступней и пальцев ног.
«Здоровые ножки бегут по дорожке»	1.Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. 2.Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия. 3.Содействовать развитию чувства ритма.	1.Беседа с картинками о частях ноги «Побежали ножки по дорожки»: «стопа», «колено», «пальцы», «пятка». 2.Упражнение «Пройди через болото». 3.ОРУ с кубиками. 4.П.И. «Весёлые караси». 5.Игра малой подвижности «Роза, фиалка, кактус». 6.Дыхательное упражнение «Трубач».
«Отгадай загадки»	1.Развивать ловкость и координацию движения. 2.Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор. 3.Формировать правильную осанку.	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол–мячах. 3.ОРУ с верёвочкой (с загадками). 4.Упражнения на профилактику правильной осанки. 5.Гимнастика для глаз лёжа на полу. 6.П.И. «Заводные игрушки»
«Путешествие в страну Витаминию».	1.Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 2.Формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре. 3.Развитие умений	1.Беседа о пользе витаминов. 2.Ходьба с заданиями. 3.Бег с препятствиями. 4.Корректирующая гимнастика. 5.ОРУ на скамейках. 6.Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает». 7. Игра «Охотники и звери»

	анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников.	
«Мы приехали на дачу»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Формировать осанку, укреплять мышечную систему. 2.Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритмическая ходьба парами, с заданиями. 2.Медленный бег в сочетании с ходьбой. 3.Дыхательное упражнение «Цветок». 4.ОРУ.Комплекс «На полянке». 5.Подвижная игра «Удочка» 6.Работа на тренажёрах. 7.Игра малой подвижности «Ждём гостей».
«Весенние каникулы»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать укреплять здоровье детей. 2.Формировать осанку, укреплять мышечную систему. 3.Развитие умений действовать сообща. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба с чередованием с бегом. 2.Бег «змейкой». 3.Упражнение «Боксёры». 4.Упражнение «Мельница». 5.Непрерывный бег(2-3 минуты). 6.Дыхательное упражнение «Сердитый ёжик». 7.ОРУ (без предметов) для укрепления мышечного корсета. 8.Ходьба по ребристой дорожке «Змейка». 9.Подвижная игра «Голодная акула». 10.Массаж рук и ног «Черепашка».
«Весна, весна на улице»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Укреплять дыхательную систему. 2.Развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах. 3.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Принять правильную осанку, проговорить правильность принятой позы. 2.Ходьба с заданиями. 3.Бег в среднем темпе (1 минуту). 4.Дыхательные упражнения «Трубач», «Каша кипит». 5.ОРУ на фитболах. 6.Работа на тренажёрах. 7.Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». 8.Упражнения на релаксацию, лёжа на спине на полу.
«Я на стройке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Развивать двигательные способности детей и физические качества. 2.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать чувство уверенности в себе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с заданиями. 2.Подскоки. 3.Бег в среднем темпе (1,5-2 минуты). 4.ОРУ (у гимнастической стенки). 5.Комплекс «Загадки» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы). 6.Подвижная игра «Крабики». 7.Игра малой подвижности «Прогоним петуха».
«Выше ноги	1.Укреплять мышцы стоп и	1.Ходьба в колонне, ходьба с

поднимай».	<p>голени, способствовать формированию свода стопы.</p> <p>2.Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.</p> <p>3.Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>заданиями.</p> <p>2.Подскоки(40 сек).</p> <p>3.Бег в среднем темпе (1,5 мин.).</p> <p>4.Дыхательное упражнение «Лягушонок».</p> <p>5.ОРУ (с резиновым массажным мячом).</p> <p>6.Работа на тренажёрах «Диск здоровья»(1,5-2 минуты).</p> <p>7.Игра малой подвижности «Скоморохи».</p> <p>8.Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук.</p>
«В зоологическом саду».	<p>1.Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p>3.Воспитывать выдержку, организованность. Инициативность, самостоятельность.</p>	<p>1.Ходьба «Лисичка», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки».</p> <p>2.Бег «змейкой».</p> <p>3.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>4.Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини-эстафета).</p> <p>5.Комплекс упражнений «Обезьянки».</p> <p>6.Игра малой подвижности «Великаны».</p> <p>7.Дыхательные упражнения «Великан и карлик».</p>
«Легкоатлеты ».	<p>1.Укреплять мышечный тонус путём интенсификации двигательной активности на тренажёрах.</p> <p>2.Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>3.Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.</p>	<p>1.Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>2.Ходьба по следам.</p> <p>3.Ходьба по ребристой дорожке.</p> <p>4.Бег трусцой: на три шага- вдох, на четыре шага –выдох (2 минуты).</p> <p>5.Перестроение в колонну по два.</p> <p>6.ОРУ (без предметов).</p> <p>7.Игровое упражнение «Кошка».</p> <p>8.Подвижная игра «Мыши водят хоровод».</p> <p>9.Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».</p>

«Будь здоров».	<p>1.Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2.Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>3.Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.</p>	<p>1.Ходьба в полуприсяде, перекатом с пятки на носок, приставными шагами.</p> <p>2.Лёгкий бег с высоким подниманием коленей (2 минуты).</p> <p>3.Обычная ходьба со сменой положения рук.</p> <p>4.ОРУ с тренажёром «ролик гимнастический».</p> <p>5.Ходьба в колонне в разном темпе с перекладыванием мяча из одной руки в другую в такт ходьбы.</p> <p>6.Ходьба по верёвке (прямой, «змейкой») с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>7.Подвижная игра-соревнование «Кто быстрее добежит до флажка?»</p> <p>8.Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».</p>
«Незнайка в стране здоровья».	<p>1.Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.</p> <p>2.Развивать культуру движений и телесную рефлексию.</p> <p>3.Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников, повышению качества выполнения движения.</p>	<p>1.Подъём шнура с пола пальцами ноги.</p> <p>2.Проверка осанки в положении стоя возле стены.</p> <p>3.Ходьба с заданиями.</p> <p>4.Бег на носках.</p> <p>5.Дыхательное упражнение «Конькобежец».</p> <p>6.ОРУ на мячах-хоппах.</p> <p>7.Броски (метание) мяча партнёру от груди, стоя на носках.</p> <p>8.Работа на тренажёрах.</p> <p>9.Подвижная игра «Выше ноги от земли».</p> <p>10.Упражнения на релаксацию.</p>
«Чудесная скакалка».	<p>1.Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге.</p> <p>2.Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).</p> <p>3.Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>1.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2.Ходьба с заданиями.</p> <p>3.Упражнение на внимание.</p> <p>4.Быстрый бег.</p> <p>5.Ходьба.</p> <p>6.Перестроение колонну по два.</p> <p>7.ОРУ со скакалкой (косичкой) для профилактики нарушений осанки.</p> <p>8.Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».</p> <p>9.Упражнения с набивным мячом (вес -1 кг).</p> <p>10. Работа на тренажёрах.</p> <p>11.Игровой самомассаж для ключиц «Всё будет весело кругом»).</p>
«Ребята и зверята».	<p>1.Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц</p> <p>2.Развивать умения управлять своим телом</p>	<p>1.Упражнения у стены.</p> <p>2.Ходьба с заданиями.</p> <p>3.Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>4.Дыхательное упражнение</p>

	(равновесие, координация движений). 3. Воспитывать чувство уверенности в себе.	«Мельница». 5.ОРУ с мешочком. 6.Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик». 7.Подвижная игра «Космонавты». 8.Игра малой подвижности «Гуси». 9.Упражнение на релаксацию.
«Весёлый цирк»	1.Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. 2.Способствовать развитию интереса к различным видам двигательной деятельности. 3.Совершенствовать координацию движений.	1.Ходьба по корригирующим дорожкам. 2.Лёгкий бег с заданиями. 3.ОРУ на фитболах с использованием гимнастической палки. 4.Мини – эстафета «Неуклюжий мишка». 5. Мини – эстафета «Быстрый клоун». 6.Подвижная игра «Космонавты». 7.Упражнения на релаксацию.
«Как на море хорошо!»	1.Формирование навыков разнообразных движений. 2.Развитие ориентировки в пространстве. 3.Воспитание умения и привычки ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям и играм.	1.Самомассаж ладоней с помощью массажного мяча. 2.Ходьба с заданиями. 3.Ходьба по « Дорожкам здоровья». 4.ОРУ с платочками. 5.Игра «Великан и другие». 6.Игра для профилактики плоскостопия «Танец медуз». 7.Гимнастика для глаз (и.п. сидя по - «турецки».)
Игры - эстафеты.	1.Совевершенствование ранее освоенных движений в играх-эстафетах, спортивных играх. 2.Закреплять умение легко ходить и бегать.	1.Упражнение «Море». 2.Игра «Отлив-прилив». 3.Упражнение «Собери камушки». 4.П.И. для профилактики правильной осанки «Голодная акула». 5.Игра –эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты».
«Растем здоровыми». Открытое занятие	1.Упражнять в ходьбе и беге. 2.Развивать общую выносливость. 3.Освоение движений не только по показу, имитации, но и по словесному указанию.	1.Ходьба с заданиями. 2.бег с заданиями. 3.ОРУ с обручем. 4.Прыжки через скакалку. 5.П.И. «Скачки». 6.П.И. «Выше ноги от земли». Дыхательное упражнение «Задувание свечи».

II год обучения

Наименование раздела: Упражнения на формирование правильной осанки

Цель: Закрепление знаний детей о правильной осанке и профилактике ее нарушении.

Теоретические сведения: Обучению навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка. Умение самостоятельно следить за осанкой

Понятийный аппарат: профилактика, коррекция, мышцы

Практическая работа: Упражнения на формирование правильной осанки. Профилактические мероприятия для формирования правильной осанки.

Наименование раздела: Упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: Помочь детям в понимании необходимости профилактики плоскостопия, как средства укрепления опорно-двигательного аппарата. Совместно с педагогом подбирать упражнения для стопы.

Теоретические сведения: Познакомить с различными профилактическими методами (массаж, упражнения, гигиена, корригирующая гимнастика)

Понятийный аппарат: укрепление сводов стопы, ловкость, прыгучесть, «дорожка здоровья»

Практическая работа: Выполнение комплекса мероприятий для профилактики плоскостопия (массаж, упражнения, упражнения на гимнастической стенке, игровой самомассаж, работа на тренажере).

Наименование раздела: Общая физическая подготовка

(упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, силы, координации, ловкости, быстроты)

Цель: Развитие всесторонних и специальных физических качеств. Общее повышение уровня физических возможностей организма.

Теоретические сведения: ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие организма, подготавливает базу для занятий спортом.

Понятийный аппарат: виды спорта, физические качества и умения, группа мышц.

Практическая работа: ОРС с палкой, обручем, мячом. Использование снарядов: гимнастическая скамейка, стенка и др. Комплекс упражнений, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, подскоки.

Наименование раздела: Лыжи

Цель: Формирование знаний и умений о передвижении на лыжах. Совершенствование навыков скользящим шагом, ступающим шагом.

Теоретические сведения: техника передвижения на лыжах.

Понятийный аппарат: скользящий шаг, поворот переступание, двушажный ход.

Практическая работа: катание на лыжах, ходьба скользящий шаг. Протаптывание лыжни, игровые упражнения на лыжах

Наименование раздела: Игры и эстафеты

Цель: Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной волевой сферы

Теоретические сведения: Развитие физических качеств. Воспитание волевых качеств. Взаимодействие в коллективе.

Понятийный аппарат: команды, соревнования, чемпион, жюри, смекалка

Практическая работа: игры высокой интенсивности, игры малой интенсивности, игры соревновательной направленности, игры- эстафеты.

Тема занятия	Задачи	Содержание
«Правильная осанка»	Вызывать интерес к занятиям. Развивать умение следить за положением своего тела в различных упражнениях. Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.	Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе. Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. Подвижные игры с мячом: Игра «Перестрелка». Подвижная игра «Ловишки» с мячом».
«Метание мяча»	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, упражнениях. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма. Легкая атлетика: совершенствование строевых упражнений перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания. Гимнастика: упражнения в равновесии (стойки). Подвижные игры с прыжками «Зайцы в огороде».
«Сильные, смелые»	Укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц шеи, рук, плечевого пояса. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: тест бег на короткую дистанцию 30 метров. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку (знакомство). Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».
«Путешествие в страну Спорта и Здоровья» 23.	Повышать тренированность организма. Развивать выразительность двигательных действий.	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки). Совершенствование техники метания малого мяча в даль. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение). Подвижные игры с бегом: «Ловишки с лентами».
«Легкоатлеты»	Содействовать приобретению навыков положительных	Ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении. ОРУ с короткой скакалкой.

	взаимоотношений в двигательной деятельности.	Тест на выносливость: бег на длинную дистанцию. Проведение соревнований по легкой атлетике.
«Знакомство с техникой прыжка в длину»	Развитие у детей координационных способностей. Упражнять в равновесии.	Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (совершенствование). Подвижные игры со скакалкой «Рыболов».
«Метание мяча»	Дальнейшее развитие выносливости организма детей. Упражнение на укрепление мышц туловища, таза и нижних конечностей.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом. Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».
«Школа мяча»	Укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц шеи, рук, плечевого пояса. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячом. Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места. Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами. Подвижные игры – эстафеты с мячом.
«Загадки цирка»	Приобщать детей к здоровому образу жизни. Развивать у детей точность в выполнении движений и упражнениях.	История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гимнастика: ОРУ с элементами гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.
«Не теряй мяч»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2

		<p>мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем.</p> <p>Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.</p> <p>Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.</p>
«На лесной лужайке»	<p>Упражнять в координации движений.</p> <p>Воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям.</p>	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.</p> <p>Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.</p> <p>Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».</p>
«На прогулку мы идём» 2 з.	<p>Развивать равновесие.</p> <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.</p> <p>Учить ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки- бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.</p> <p>ОРУ без предмета.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).</p> <p>Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра с бегом «День и ночь».</p>
«Собираемся в поход»	<p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Закреплять навык ведения мяча правой рукой, передачи его от груди.</p>	<p>Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Развивать координацию движения.</p> <p>ОРУ с мячом. Школа мяча.</p> <p>Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди.</p> <p>Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Уметь действовать по сигналу.</p> <p>Развивать слуховое внимание.</p>
«Весёлые жуки»	<p>Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево.</p>	<p>Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево.</p>

	Развивать внимание, повышать активность детей.	Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.
«Мы сильные»	Укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц шеи, рук, плечевого пояса. Вызвать интерес к занятиям общей физической подготовки	Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в даль мяча способом из-за головы. Развивать силу, выносливость. Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловле. Мяч должен попадать точно в руки. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.
«Как хорошо, как весело»	Развивать общую выносливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. Легкая атлетика. Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения. Подвижные игры с бегом и прыжками по желанию детей

«Ловкие зверята».	<p>1.Закреплять навыки выполнения ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2.Содействовать развитию физических качеств.</p> <p>3.Воспитание морально волевых качеств.</p>	<p>Правила выполнения физических упражнений. Основные причины травматизма.</p> <p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн.палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.</p> <p>Учить детей рациональному дыханию.</p> <p>Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>
«Знакомство с лыжами».	<p>Дать чёткую установку по технике безопасности.</p> <p>Развитие меткости координации движения.</p>	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления.</p> <p>Развивать координацию движения.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с обручем.</p> <p>Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком.</p> <p>Развивать меткость.</p> <p>Подвижная игра «Мяч среднему»</p>
«Зарядка для хвоста».	<p>Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p> <p>Укреплять мышцы плечевого пояса.</p>	<p>Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки.</p> <p>Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Уметь переносить свое тело через скамейку.</p> <p>Укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Подъем корпуса в сед из положения лежа. Укреплять мышцы живота.</p> <p>Лазание одноименным способом (обучение).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p>
«По ровненькой дорожке».	<p>Содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</p> <p>Повышать тренированность организма.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противходом.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – в рассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (4-6серий).</p> <p>Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки.</p> <p>Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице</p>

		<p>разноименным способом.</p> <p>Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).</p> <p>Подвижная игра с элементами баскетбола.</p>
«Вот так ножки».	<p>Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.</p> <p>Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса.</p>	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски меча от груди. Развивать силу.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с мечом.</p> <p>Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса.</p> <p>Упражнение на равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».</p>
«Белые медведи».	<p>Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма</p> <p>Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.</p> <p>Развивать правильную осанку.</p>	<p>Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину.</p> <p>Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.</p> <p>Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове.</p> <p>Развивать чувство равновесия.</p> <p>Подвижная игра «День-ночь».</p> <p>Развивать внимание, быстроту движений.</p>
«Ребята и зверята».	<p>Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p>Формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Развивать чувство ритма.</p> <p>Укреплять желание регулярно заниматься упражнениями.</p>	<p>Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин.</p> <p>Гимнастика. ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма.</p> <p>Школа мяча: закреплять передачи мяча с низу, с верху, от груди, как на месте, так и в движении. Развивать глазомер, координацию движения.</p> <p>Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма</p>
«Что за чудо Новый год».	<p>Отработка основных элементов техники</p>	<p>Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне</p>

	<p>передвижения. Развивать волевые качества. Научить использовать всю площадку. Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	<p>стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку. Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком. Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».</p>
«Весёлое путешествие».	<p>Учить детей при выполнении ОРУ правильно занимать и.п., выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног. Учить правильно держать осанку. Развивать общую выносливость и координацию.</p>	<p>Зан. – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Гимнастика: ОРУ со скамейкой. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на скамейке. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».</p>
«Здравствуй сказочный гость». 2з	<p>Способствовать развитию выносливости. Развивать ловкость, быстроту. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).</p>

		Остановки (прыжком). Подвижная игра: «Попади в мяч».
«Незнайка в стране здоровья».	1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2. Укреплять и развивать силу мышц рук, спины, ног, живота. 3. Развивать гибкость, выносливость.	Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.
«Лесные приключения».	Повышать тренированность организма. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их. Поддерживать и развивать интерес к занятиям по физической культуре.	бзан. – Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге) Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача мяча в парах. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу. Подвижная игра: «Два мороза». Лыжная подготовка: Имитация ходьбы на лыжах. Координированные движения рук и ног. Техника безопасности лыжной подготовки.
«Мы сильные».	Содействовать развитию физических качеств. Развитие устойчивого равновесия на лыжах. Способствовать развитию выносливости.	Метание снежков в горизонтальную цель. Лыжная подготовка: Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Спуски с пологого склона, подъемы способом «лесенка» на пологий склон. Прохождение дистанции 300 метров на выносливость. Игровые задания: Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – это полный скользящий шаг. Подвижные игры: Игры – эстафеты.
«Озорники»	Повышать	Ходьба и бег широким шагом, с

	<p>тренированности организма. Содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</p>	<p>изменением направления, с изменением темпа. Гимнастика ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых ног в вися, удерживание «угла» в вися. Спортивные и подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мяч через сетку»</p>
«Весёлый зоосад»	<p>Содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать тренированность организма. Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>Лыжная подготовка: Ходьба скользящим шагом, спуски с пологого склона, подъемы на пологий склон способом» лесенка». Обход змейкой лыжных палок, Прохождение скользящим шагом дистанции 300метров. Игровые задания: Пройти отрезок дистанции отмеченной флажками с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Брось до флажка».</p>
«Как нам весело»	<p>Побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности. Обеспечивать условие для проявления самостоятельности. Повышать тренированность организма.</p>	<p>ОРУ с флажками. Метание снежков в вертикальную цель. Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 300метров на выносливость. Игровые задания: С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние. Подвижные игры: «Не задень воротца», «Кто дальше скатится».</p>
«На скамеечке с друзьями».	<p>Развивать у детей ловкость. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</p>	<p>Строевые упражнения Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом. Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика Танцевально-ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге. Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».</p>

«Дружба – это здорово»	Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений. Повышать тренированность организма.	Лыжная подготовка: Ходьба ступающим шагом, передвижение скользящим шагом. Повороты на месте. Спуски с пологого склона и подъемы на него способом «лесенкой». Игровые задания: С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки, преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние. Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок».
«Верные друзья».	Развивать чувство ритма, пластичность, координацию движений, мышление. Воспитывать внимание, организованность.	Легкая атлетика Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди. ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с места. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Запретное движение».
«Вот весёлые деньки»	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повышать тренированность организма детей.	Лыжная подготовка: Приставные шаги в правую, в левую стороны, повороты налево, направо, кругом, ходьба на лыжах ступающим шагом, Передвижение ступающим шагом по не глубокому и глубокому снегу, по пологому склону (2-4*). Игровые задания: Кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку. Подвижные игры: Игры со снегом, «Кто быстрее до флажка».
«На поляне кутерьма»	Развивать у детей ловкость, гибкость и чувство ритма. Совершенствовать владение приёмами игры с мячом. Воспитывать организованность, интерес к спорту.	История физической культуры. Развитие физической культуры в России. Строевые упражнения: Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».
«Мамины помощники»	Способствовать формированию	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой.

	положительных эмоций. Развивать двигательные качества.	Легкая атлетика: спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».
«Наш весёлый звонкий мяч»	Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценке своего двигательного поведения или удержания поз. Повышать тренированность организма	Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».
«Путешествие в страну Шароманию»	Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры. Развивать выразительность двигательных действий.	Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте. Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».
«Будь здоров».	Развивать навыки самомассажа. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия. Продолжать укреплять здоровье детей.	Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. Ходьба по массажным дорожкам. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Что изменилось».
«Весёлый колобок».	Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре координируя свои	Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. ОРУ в парах. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры:

	<p>движения с движениями партнёра. Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>Элементы волейбола, «Мяч водящему». Массаж стоп и кистей.</p>
«Наши дружные ребята»	<p>Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.</p>	<p>Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления, Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Упражнения с обручем. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч среднему».</p>
«Отгадай загадки»	<p>Развивать ловкость и координацию движения. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор. Формировать правильную осанку.</p>	<p>Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком. Спортивные игры: Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.</p>
«Путешествие в страну Витаминию».	<p>1.Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре. Развитие умений анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников.</p>	<p>Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».</p>
«Мы приехали на дачу»	<p>Формировать осанку, укреплять мышечную систему. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.</p>	<p>Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок». Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».</p>
«Весенние каникулы»	<p>Продолжать укреплять здоровье детей. Формировать осанку, укреплять мышечную</p>	<p>Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо.</p>

	<p>систему. Развитие умений действовать сообща.</p>	<p>Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».</p>
«Весна, весна на улице»	<p>Укреплять дыхательную систему. Развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p>	<p>Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом. Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».</p>
«На стройке»	<p>Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>	<p>Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба на четвереньках. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».</p>
«С утра сияет солнышко».	<p>Укреплять мышцы стоп и голени, способствовать формированию свода стопы. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ с мешочками с песком. Упражнения на гимнастической стенке: перелазание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков». Массаж ушей, стоп.</p>
«В зоологическом саду».	<p>Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать выдержку, организованность.</p>	<p>Ходьба и бег со сменой направления и темпа. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед, Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление</p>

	Инициативность, самостоятельность.	собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».
«В гостях у кошечки».	Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	Ходьба и бег с различными заданиями. Легкая атлетика ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», метание теннисного мяча в даль. Школа мяча: упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами. Спорт. и подвижные игры: «Попади в корзину», «Перебрось через сетку».
«Будь здоров».	Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.	Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.
«Незнайка в стране здоровья».	Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников, повышению качества выполнения движения.	Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил –беги в конец колонны (отбил -прием мяча снизу двумя руками). Игра «Вышибалы».
«Всё будет весело кругом».	Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Развивать навыки самомассажа.	Ходьба, бег. Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

		Самомассаж стоп.
«Ребята и зверята».	Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц Развивать умения управлять своим телом (равновесие, координация движений). Воспитывать чувство уверенности в себе.	Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги». Упражнения на расслабление мышц ног и рук.
«Весёлый цирк»	Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Способствовать развитию интереса к различным видам двигательной деятельности.	Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Контрольные нормативы. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку. Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».
«Как на море хорошо!»	Формирование навыков разнообразных движений. Развитие ориентировки в пространстве. Воспитание умения и привычки ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям и играм.	Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ с флажками. Тест на гибкость. Контрольные нормативы. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.
«В гостях у морского царя».	Совершенствование ранее освоенных движений в играх-эстафетах, спортивных играх. Закреплять умение легко ходить и бегать.	Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Контрольные нормативы. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».
«В гости лето к нам идёт». Открытое занятие	Упражнять в ходьбе и беге. Развивать общую выносливость. Освоение движений не	Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Бег в среднем темпе 5-8 мин. Контрольные нормативы.

	только по показу, имитации, но и по словесному указанию.	Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».
--	--	--

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты для детей 5-6 лет

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовкой будут:

1. Развита основная физическая качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
2. Сформирована система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
3. Сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
4. Обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
5. Сформированы такие качества личности как организованность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

Ожидаемые результаты для детей 6-7 лет

По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие результаты. Дети будут:

1. Понимать ценность здоровья, ответственно относиться к нему.
2. Знать и уметь выполнять ряд упражнений, а также знать соответствующую терминологию.
3. Выполнять нормативы по ОФП.
4. Владеть развитой гибкостью, подвижностью в суставах, силой, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности.
5. Анализировать свои действия и действия товарищей, выполняя различные упражнения.
6. Поддерживать правильную осанку, расширять свой двигательный опыт посредством использования и освоения новых физических упражнений.
7. Владеть такими качествами личности, как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2. График учебного процесса на 2025-2026 учебный год

МБДОУ « ДС №389г. Челябинска»

№	Временной отрезок	Начало	Окончание	Длительность
1.	Учебный год	01.09.2025г.	30.08.2026г.	52 недель
2	Учебный период	01.09.2025г.	29.05.2026	39 недель
3.	Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы	01.10.2025г.	20.05.2026г.	35 недель
4.	Диагностика	01.09.2025г. 15.05.2026г.	12.09.2026г. 29.05.2026г.	4 недели
5.	Выходные и праздничные дни	В соответствии с Постановлением Правительства РФ (производ. календарь)		
6.	Каникулярное время: зимние каникулы	31.12.2025г.	11.01.2026г.	2 недели
	летний оздоровительный период	01.06.2023г.	31.08.2026г.	13 недель

2.2 Условия реализации программы

Материально- техническая база для реализации Программы

Инвентарь

Мячи массажные – 21 шт.

Мячи резиновые – 25 шт.

Мячи фитболы – 12 шт.

Мешочки с песком – 24 шт.

Кубики (пл.) – 26 шт.
 Гантели (500 гр.) – 14 шт.
 Гантели (пл.) – 36 шт.
 Кирпичики (пл.) – 17 шт.
 Массажные дорожки (коврики) – 3 шт.
 Массажная дорожка – 1 шт.
 Набивные мячи (1 кг) – 9 шт.
 Палки гимнастические (тонкие) – 20 шт.
 Палки гимнастические (толстые) – 23 шт.
 Конусы – 20 шт.
 Обручи – 16 шт.
 Дуги (разной высоты) – 4 шт.
 Маты – 2 шт.
 Лесенка дуга – 1 шт.
 Баскетбольное кольцо – 1 шт.
 Наклонные доска – 1 шт.
 Скамейки – 3 шт.
 Модульная мебель
 Летающие тарелки – 2 шт.
 Бадминтон с валанчиком – 9 шт.
 Кегли – 21 шт.
 Игра «Городки» - 1 шт.
 Игра «Кольцеброс» - 1 шт.
 Мишень – 1 шт.
 Мячи для мишени – 15 шт.
 Узкая скамейка – 1 шт.
 Скакалка резиновая – 12 шт.
 Лента – 20 шт.
 Лыжи – 20 шт.
 Кубы большие (h=24 см) – 3 шт.
 Крышки пластмассовые – 100 шт.
 Батут – 1 шт.

Место проведения:

Музыкальный/спортивный зал

2.3 Формы аттестации, оценочные материалы

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП «Крепыш» предусматривает следующие виды и формы аттестации:

Год обучения	Вид аттестации	Форма аттестации	Результат
--------------	----------------	------------------	-----------

I	Промежуточная	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольные нормативы по ОФП. • Контрольные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - на правильную осанку; - на профилактику плоскостопия; - по лыжной подготовке. • Открытое занятие 	Перевод на следующий год обучения
II	Итоговая		Выпуск

Физическая подготовленность-уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка. В результате изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

Диагностика физического развития ребёнка проводится в начале и в конце года. Оценивая, сопоставляя результаты ребёнка и норматив по таблице, можно определить прирост физических качеств в процентах.

В протокол сдачи контрольных нормативов по группам заносятся результаты обследования, проведённые в сентябре и в мае каждого учебного года. В последней колонке отмечается общий уровень физической подготовленности. Данные заносятся в протокол, а затем в индивидуальную карту ребёнка. Результаты обследования анализируются, подчитываются, что даёт возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в работе.

Мониторинговая карта

1 год обучения (старшая группа)

Показатели / критерии оценки	Низ.	Сред.	Высок.
Упражнения для формирования правильной осанки			
Умение ребенка определять и принимать правильную осанку			
Упражнения для профилактики плоскостопия			

Умение ребенка определять и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия			
Лыжи			
Умение ребенка выполнять:			
• Ступающий шаг			
• Скользящий шаг			
• Подъем на гору			
• Повороты на месте.			
Игры и эстафеты			
Умение ребенка принимать и следовать правилам			
Нормативы ОФП			
• Бег 30 м (сек)		7,9-7,5	
• Прыжки в длину с места (см)		100-110	
• Прыжки в длину с разбега (см)		130-150	
• Прыжки вверх с места(см)		25	
• 2Метание мешочка(м)		5-7,5	
• Метание набивного мяча(м)		2,5	
• Подъём из положения лёжа на спине(раз)		15-20	
• Отжимания в упоре лёжа (раз)		5-7	

2 год обучения (подготовительная группа)

Показатели / критерии оценки	Низ.	Сред.	Высок
Упражнения для формирования правильной осанки			
Умение ребенка следить за правильной осанкой			
Упражнения для профилактики плоскостопия			
Умение ребенка определять и выполнять комплекс мероприятий для профилактики плоскостопия			
Лыжи			
Умение ребенка выполнять:			
• Ступающий шаг			
• Скользящий шаг			
• Подъем в гору елочкой			
• Повороты в движении			
Игры и эстафеты			
Умение ребенка соблюдать правила			

Нормативы ОФП			
Бег 30 м (сек)		7,0-7,2	
Прыжки в длину с места (см)		125	
Прыжки в длину с разбега (см)		180	
Прыжки вверх с места(см)		30	
Метание мешочка(м)		6-8,5	
Метание набивного мяча(м)		3	
Подъём из положения лёжа на спине(раз)		20-25	
Отжимания в упоре лёжа (раз)		8-12	

Оценочная шкала:

Низкий уровень («Н») – предполагает практически невыполнение ребенком задания даже с помощью педагога.

Средний уровень («С») – предполагает выполнение задания с помощью педагога.

Высокий уровень («В») –ребенок выполняет задание самостоятельно.

2.4 Учебно- методические материалы

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, точечный массаж, работа на тренажёрах и т.д. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно-обоснованным оздоровительным системам, подчинён одной цели-мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Способ организации детей на занятия в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают разные виды ходьбы: ходьба с заданиями, оздоровительный бег, бег с заданиями, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, позволяющие подготовить организм ребёнка к нагрузке. Темп выполнения-медленный, умеренный, средний, дозировка- в зависимости от вида упражнения.

В основную часть входят упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений у детей среднего возраста и дозировка 8-12 повторений у детей старшего возраста. В конце основной части проводится подвижная игра.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки. И, конечно же, в конце части – эмоциональная разгрузка- подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и

объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение, сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Принципы реализации системы занятий ОФП

В процессе работы с детьми дошкольного возраста необходимо руководствоваться следующими принципами.

1. *Принцип дифференциации и индивидуализации* предполагает создание условий для полного проявления способностей для каждого ребёнка и своевременной профилактической работы.
2. *Принцип доступности* предусматривает осуществления профилактической работы с учётом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
3. *Принцип системности:* достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
4. *Принцип последовательности* заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличение оптимальной физической нагрузки.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
8. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепления здоровья, совершенствование физиологических психических функций организма.

Большое внимание в ходе реализации программы отводится здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- *учебно-воспитательные технологии*, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- *психолого-педагогические технологии*, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- *организационно-педагогические технологии*, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Программы, технологии, пособия	Асачев А. Ф., Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. М.: Детство- Пресс, 2013.
	Кириллова Ю. А. Примерная программа: Физическое образование и воспитание детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. М.: Детство-Пресс, 2013.
	Мелехина Н. А., Колмыкова Л. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. М.: Детство- Пресс, 2012.
	Шкарманова С., Федорова А., Калугина Г. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного младшего школьного возраста: Издательский проект.- Челябинск 1999.

Формы взаимодействия с родителями воспитанников

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым "критическим" периодам жизни ребенка. В данном возрастном периоде происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование нервной высшей деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Поэтому эмоциональное перенапряжение сопряжено с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Вместе с тем это время, в течение которого ребенок находится в полной зависимости от

окружающих взрослых - родителей, педагогов. Общеизвестно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Важным элементом семейного уклада является физическое воспитание. Оно способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата.

Основные принципы при работе с семьей.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо поняты не только воспитателями, но и родителями, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Системность и последовательность работы
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей

Целью нашей работы стало: Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

Задачи:

обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;

оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;

учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;

привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;

расширить спектр средств и способов работы с родителями;

Для решения задач оздоровительной направленности используется следующая модель:

1 этап-знакомство с родителями (структурой семьи, характером взаимности и отношений с окружающими, уровнем их педагогических знаний, установление доверительных отношений);

2 этап - сотрудничество с родителями с помощью:

- анкетирования родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка, беседа;
- ознакомление родителей с результатами обследований

- индивидуальных и групповых консультаций;
- рекомендаций; открытых занятий.

3 этап-организация открытых мероприятий, позволяет родителям получить не только теоретические знания, но и практическую подготовку:

- совместная спортивная деятельность родителей и детей;
- занятия, развлечения, праздники и т.д.;
- консультации, встречи с специалистами;
- составление индивидуальных планов оздоровления детей;
- нетрадиционные формы – телефон доверия, посещение семьи, круглый стол с родителями, КВН, тренинг «Как я могу помочь своему ребенку», тематические листовки, викторины и т.д.

Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей.

Наименование	С какой целью используется эта форма	Формы проведения общения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических срезов, опросов, «Почтовый ящик»
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием педагогическая библиотека для родителей
Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Информационные проспекты для родителей, организация дней открытых дверей, Выпуск газет, организация мини-библиотек

Список литературы:

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
5. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
6. Алямовская В.Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
7. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
8. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.

18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.